

RE: Relatos que inspiram



A pandemia do coronavírus mudou a rotina de muita gente. Mesmo com a aprovação de leis que reconhecem a prática de atividade física e do exercício físico como serviços essenciais, os Profissionais de Educação Física tiveram – muitas vezes – que se reinventar para seguir levando qualidade de vida e bem-estar à população. A Kátia Ramos [CREF 015491-G/SP] é um exemplo. A pro-

fissional de São Paulo transformou desafio em oportunidade e realizou um sonho antigo de trabalhar totalmente a distância. Do Piauí, também conheceremos um projeto que devido à pandemia está sendo oferecido de forma online. Em comum, os dois relatos demonstram a criatividade e qualidade dos Profissionais de Educação Física para driblar as adversidades.



COM PANDEMIA, PROFISSIONAL SE ADAPTA E REFORMULA ATUAÇÃO

A academia em que Kátia Ramos trabalhava suspendeu as atividades em março de 2020, pouco tempo depois da confirmação dos primeiros casos de Covid-19 em solo brasileiro. Mas engana-se quem pensa que Kátia ficou parada. Muito pelo contrário, ela colocou em prática seu plano B já no dia seguinte: "Ofereci aulas gravadas às alunas, que sugeriram a transmissão ao vivo. Preparei tudo, pesquisei como isso poderia ser feito e já na semana seguinte começamos os testes". Deu certo! "Aí iniciei minha atuação remota, orientando aulas de dança e cobrando por aula".

No mês seguinte, Kátia já tinha a agenda cheia: "Criei uma grade, com aulas de segunda a sexta, e passei a cobrar por semana". Deu tão certo que hoje Kátia tem um site com três serviços: aulas gravadas, aulas coletivas ao vivo, com nove modalidades e planos mensais, semestrais e anuais, além de personal training online para quem deseja atenção particular.



Kátia Ramos [CREF 015491-G/SP]

"O sentimento inicial foi de medo. Medo da doença, medo das consequências físicas, emocionais e financeiras. Mas a vontade dos meus alunos de dar continuidade às atividades mesmo online, me fortaleceu e não me deixou abater"

Quem vê Kátia hoje estruturada, com a agenda cheia, nem imagina que ela já pensou que o negócio poderia não dar certo. "O sentimento inicial foi de medo. Medo da doença, medo das consequências físicas, emocionais e financeiras. Mas a vontade dos meus alunos de dar continuidade às atividades mesmo online, me fortaleceu e não me deixou abater. Arregacei as mangas e imediatamente dei início ao que hoje me sustenta e é motivo de muito orgulho e motivação".



A motivação também foi suficiente para que Kátia aprendesse, na prática, a empreender. A partir daí, começou a firmar parcerias, que fizeram com que seu negócio se desenvolvesse. “Com nutricionistas, terapeutas e outros profissionais, não só de São Paulo, mas de todo Brasil. Graças a essa estratégia, hoje atendo alunos do país inteiro”.



“Atualmente, tenho em média 47 alunos, que atendo de forma totalmente online, entre todos os serviços que ofereço. Desse número, aproximadamente 40% são novos e 60% são antigos, que migraram para o novo formato”

A atuação não significou para Kátia perda de alunos nem financeira. Muito pelo contrário: “Atualmente, tenho em média 47 alunos, que atendo de forma totalmente online, entre todos os serviços que ofereço. Desse número, aproximadamente 40% são novos e 60% são antigos, que migraram para o novo formato”, conta Kátia, realizada, assim como tantos outros profissionais que transformaram desafio em oportunidade.

PROJETO LEVA BEM-ESTAR A PROFESSORES E COMUNIDADE

Quando a pandemia ainda não era uma realidade no país, um projeto desenvolvido em José de Freitas, cidade do interior do Piauí com menos de 50 mil habitantes, vinha fazendo sucesso com os moradores da região. Desde 2012, as atividades físicas eram oferecidas ao ar livre sob comando do Profissional de Educação Física Veridiano Aguiar da Rocha [CREF 001459 G/PI].

De acordo com Veridiano, que criou o projeto com a ajuda de mais dois profissionais, a ideia inicial era diminuir o nível de estresse dos professores da rede municipal de ensino para contribuir positivamente com o ensino-aprendizagem. “Por meio de testes de condição física, detectamos a pre-



Veridiano Aguiar da Rocha [CREF 001459 G/PI]



sença de muitos problemas de saúde ligados ao sedentarismo e à obesidade dos docentes”, explica.

Durante dois meses, os profissionais aplicaram questionários de condição de saúde e testes de anamnese para poder traçar metas e estratégias de atividades físicas para esses professores. Com as informações colhidas e os programas de exercícios planejados, chegou o momento de colocar o projeto “Agita Professores” em ação.



Assim, foram iniciadas as aulas de alongamentos, fortalecimento de core, danças, cuidado posturais, entre outros. O projeto foi aplicado durante quatro meses para professores da rede municipal de ensino e, devido ao sucesso, precisou ir além. “Após esse período, o projeto ganhou bastante repercussão no município e achamos por bem oferecer os serviços também à comunidade”, conta Veridiano.

“Por meio de testes de condição física, detectamos a presença de muitos problemas de saúde ligados ao sedentarismo e à obesidade dos docentes”

Com a aceitação positiva, as atividades passaram a fazer parte do orçamento da Prefeitura Municipal de José de Freitas. Atualmente, o projeto conta com uma média de 150 alunas, entre 20 e 50 anos, todas mulheres.

De acordo com Veridiano, os feedbacks têm sido positivos e os professores relatam que estão se sentindo muito bem no quadro de saúde física, mental e social. “Todos os participantes adoram o trabalho desenvolvido. Muitos afirmam não conseguir viver sem as atividades, relatam melhorias na saúde, diminuição de dores nas costas e nos joelhos, controle da pressão arterial e diabetes, dentre outros benefícios”.

Com a pandemia, as atividades passaram a ser orientadas via redes sociais, com transmissões ao vivo para os alunos acompanharem de casa.

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA
Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento.
Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.
